

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Лужская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

«Рассмотрена» на заседании педагогического совета от 30 августа 2023 года протокол № 1	«Согласована» с заместителем директора по УР 31 августа 2023 г.	«Утверждена» приказом от 31 августа 2023 года № 391
---	---	--

### **Рабочая программа**

по учебному предмету

«Физическая культура (адаптивная)» для 1-4 классов

Разработчик программы:  
учителя физической культуры  
Срок реализации программы: 5 лет

Луга

2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура (адаптивная)» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура (адаптивная)» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

### **Общие задачи учебного предмета:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

**С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:**

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

**Рабочая программа ориентирована на использование УМК:**

Лях В. И., Физическая культура 1-4 кл., М., Просвещение

**2. Описание места учебного предмета “Физическая культура (адаптивная)” в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с ЗПР для:

- 1 класса курс рассчитан на 91 ч. (33 учебные недели);
- 1 (1дополнительный) класса курс рассчитан на 91 ч. (33 учебные недели);
- 2 класса курс рассчитан на 102 ч. (34 учебные недели)
- 3 класс курс рассчитан на 102ч. (34 учебные недели);
- 4 класс курс рассчитан на 102ч. (34 учебные недели).

***Итого: 488 часа***

***Количество часов в неделю***, отводимых на изучение курса:

- в 1 классе составляет – сентябрь-октябрь – 2 ч. в неделю, ноябрь-май - 3 ч. в неделю;
- в 1 (1дополнительный) классе составляет - сентябрь-октябрь – 2 ч. в неделю, ноябрь-май - 3 ч. в неделю;
- в 2 классе составляет 3 ч. в неделю;
- в 3 классе составляет 3 ч. в неделю;

в 4 классе составляет 3 ч. в неделю

### **3. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»**

#### ***Личностные результаты:***

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

***Метапредметные результаты:***

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

5) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

6) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

7) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

8) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

**Предметные:**

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ)»**

##### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

##### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

## **Гимнастика.**

*Организуящие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания, лазание. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднятии и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

## **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

## **Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

## **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

##### **На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча



из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

### **На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

### **На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

### **На материале плавания.**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

## **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на

мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

5.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(АДАПТИВНАЯ)»**

1 класс сентябрь-октябрь – 2 ч. в неделю, ноябрь-май - 3 ч. в неделю

Итого – 91 час в год

Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.
<b>Легкая атлетика</b>	<b>33</b>	Выполнять строевые упражнения. Выполнять прыжки в высоту. Выполнять прыжки на скакалке. Выполнять упражнения с мячами. Выполнять метание мяча. Играть в подвижные игры. Выполнять упражнения в парах. Бегать 30 м. Вести мяч. Выполнять упражнения с мячами. Вести мяч. Выполнять бег. Метать мяч. Прыгать
<b>Игры</b>	<b>21</b>	Выполнять упражнения с мячами. Метать в цель. Метать в цель. Метать мяч в цель. Ловить мяч. Вести мяч. Выполнять ОРУ в парах. Вести мяч. Выполнять броски, ловлю и подачу мяча. Играть в игры.
<b>Гимнастика</b>	<b>19</b>	Знакомиться с правилами поведения на уроке. Выполнять ОРУ в движении. Выполнять перекаты. Выполнять лазание по наклонной скамейке. Выполнять акробат. комбинации. Выполнять упр. в висе. Выполнять акробатическое соединение. Выполнять упражнения со скакалками. Выполнять упр. в висе. Выполнять упр. в равновесии. Выполнять прыжки с гимн. мостика. Выполнять ОРУ с предметами. Игры на внимание. Преодолевать полосу препятствий.
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	Знакомиться с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Учиться правильно надевать лыжи. Выполнять ступающий шаг. Выполнять скользящий шаг, повороты с переступанием вокруг носков. Выполнять повороты. Играть в игры с предметами. Выполнять скользящий шаг.
<b>ИТОГО</b>	<b>91</b>	

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (адаптивная)»

1 (1доп) класс сентябрь-октябрь – 2 ч. в неделю, ноябрь-май - 3 ч. в неделю; Итого - 91 час в год

Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.
<b>Легкая атлетика</b>	<b>40</b>	Знакомиться с правилами поведения в спортивном зале. Выполнять строевые упражнения. Выполнять комплекс гимнастических упр. Прыгать с места. Выполнять прыжки. Прыгать в длину с места, играть в игры. Бегать с высокого старта. Выполнять ОРУ. Челночный бег. Выполнять бег на результат. Развивать выносливость.
<b>Гимнастика</b>	20	Знакомиться с правилами поведения на уроке. Выполнять ОРУ в движении. Выполнять перекаты. Выполнять лазание по наклонной скамейке. Выполнять акробат. комбинации. Выполнять упр. в висе. Выполнять акробатическое соединение. Выполнять упражнения со скакалками. Выполнять упр. в висе. Выполнять упр. в равновесии. Выполнять прыжки с гимн. мостика. Выполнять ОРУ с предметами Играть в подвижные игры на внимание.
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13 ч.</b>	Знакомиться с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Учиться правильно надевать лыжи. Выполнять ступающий шаг Выполнять скользящий шаг, повороты с переступанием вокруг носков. Выполнять повороты. Выполнять скользящий шаг.
<b>Игры</b>	<b>14ч.</b>	Играть в подвижные игры. Играть в подвижные игры.
<b>ИТОГО</b>	<b>91</b>	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(адаптивная)» во 2 классе 3 ч. в неделю. - 102 ч. в год

Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4ч.</b>	. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.
<b>Легкая атлетика</b>	25 ч.	Знакомиться с правилами ТБ на уроке физкультуры. Выполнять построения. Бег с высокого старта. Прыгать в длину с места, в высоту, по разметкам. Развивать скоростные способности. Выполнять строевые упражнения. Развивать выносливость. Играть в подвижные игры. Метать мяч в цель. Выполнять бросок в кольцо. Играть в подвижные игры.
<b>Гимнастика</b>	22 ч.	Знакомиться с правилами ТБ на уроке физкультуры Выполнять: ОРУ, перестроение,. Выполнять ОРУ с предметами.. Выполнять акробатические упражнения. Выполнять упражнения на низкой перекладине. Выполнять упражнения на перекладине. Выполнять задания на гимнастической стенке. Выполнять ОРУ с предметами: палками, скакалками.
<b>Лыжная подготовка</b>	18 ч.	Совершенствовать лыжные ходы, выполнять подъемы и спуски с горы. Выполнять повороты переступанием. Выполнять подъемы и спуски. Играть в подвижные игры. Выполнять лыжные ходы. Преодолевать контрольную дистанции. Играть в игры.
<b>Игры</b>	33 ч.	Броски и ловля мяча через сетку. Прыжки через скакалку Прыгать через скакалку. Играть в подвижные игры. Выполнять бег с ускорением. Броски мяча. Играть в подвижные игры. Выполнять ОРУ. Играть в подвижные игры. Выполнять челночный бег. Выполнять бег с заданием. Выполнять броски мяча. Пробежать 30 м, 60 м. Метать мяч.
<b>ИТОГО</b>	102 ч.	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (адаптивная)»**  
 3 класс. 3 ч в неделю – 102 ч в год

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.
<b>Легкая атлетика</b>	<b>25</b>	Знакомиться с правилами ТБ на уроке физкультуры. Выполнять построения. Бег с высокого старта. Прыгать в длину с места, в высоту, по разметкам. Развивать скоростные способности. Выполнять строевые упражнения. Развивать выносливость. Играть в подвижные игры. Метать мяч в цель. Выполнять бросок в кольцо. Играть в подвижные игры.
<b>Гимнастика</b>	<b>25</b>	Знакомиться с правилами ТБ на уроке физкультуры. Выполнять: ОРУ, перестроение, акробатические упражнения, на перекладине. Выполнять ОРУ с предметами. Выполнять акробатические упражнения. Выполнять упражнения на низкой перекладине. Выполнять упражнения на перекладине. Выполнять задания на гимнастической стенке. Выполнять ОРУ с предметами: палками, скакалками.
<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>18</b>	Совершенствовать лыжные ходы, выполнять подъемы и спуски с горы. Выполнять повороты переступанием. Выполнять подъемы и спуски. Играть в подвижные игры. Выполнять лыжные ходы. Преодолевать контрольную дистанция. Играть в игр
<b>Игры</b>	<b>30</b>	Броски и ловля мяча через сетку. Прыжки через скакалку. Играть в подвижные игры. Выполнять бег с ускорением. Броски мяча. Играть в подвижные игры. Выполнять ОРУ. Играть в подвижные игры. Выполнять челночный бег. Выполнять бег с заданием. Выполнять броски мяча. Пробежать 30 м, 60 м. Метать мяч.
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (адаптивная)»  
в 4 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды деятельности
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.
<b>Легкая атлетика</b>	<b>25</b>	Знакомиться с правилами ТБ во время занятий. Выполнять ходьбу. Бежать 30 м. Играть в игры. Бегать на скорость. Игры эстафеты. Выполнять прыжки. Выполнять прыжок в высоту, в длину с места, в длину с разбега. Метать мяч. Метать мяч в цель. Играть в игры. Метать мяч. Играть в подвижные игры.
<b>Игры</b>	<b>33</b>	Выполнять правила ТБ во время занятий. Играть в подвижные игры. Играть в пионербол. Прием мяча. Учить подачи мяч. Ловить мячи. Играть прыгать через скакалку. Бегать на скорость. Подвижная Игра. Вести мяч. Играть в подвижные игры. Вести мяч. Вести мяч бегом, выполнять передачи. Бросать мяч в кольцо, подбор мяча от кольца, играть. подавать мяч, ловить мяч играть, подавать мяч, выполнять перестановки. Вести мяч. Играть в подвижные игры.
<b>Гимнастика</b>	<b>22</b>	Выполнять правила ТБ во время занятий. Выполнять кувырки. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять перестроения. Выполнять подтягивание. Выполнять вис стоя, подтягивание в висе. Выполнять упр. на гим. скамейке. ОРУ с мячом, перелезания через коня. Выполнять лазание по скамейке. Выполнять ОРУ. Играть в подвижные игры.
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>	Совершенствов. лыжные ходы, подъемы и спуски с гор, повороты, пробежать дистанцию на дальние расстояния. Выполнять спуски с горы. Выполнять спуски с гор, подъемы, повороты. Преодолеть эстафету до 1 км. Преодолевать дистанции до 1000 м. Преодолевать дистанции до 1000 м. Сдать зачет. Преодолевать подъемы и спуски. Выполнять спуски с гор, подъемы, повороты.
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	